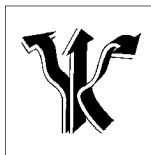


МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

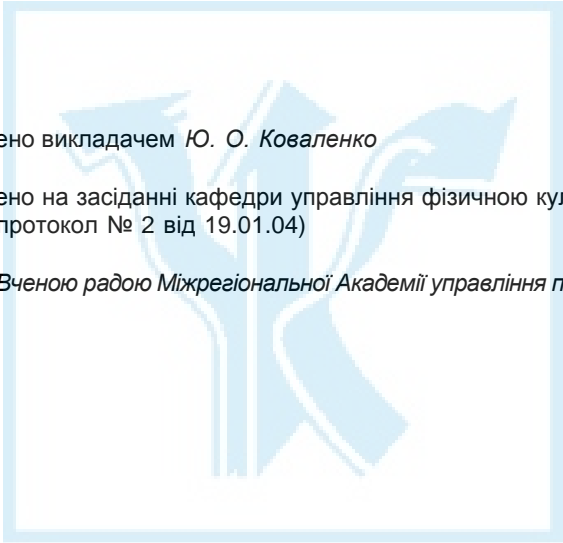
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
дисципліни**

**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

**(для бакалаврів спеціальностей  
“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2004



Підготовлено викладачем *Ю. О. Коваленко*

Затверджено на засіданні кафедри управління фізичною культурою і спортом (протокол № 2 від 19.01.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Коваленко Ю. О.** Навчальна програма дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 38 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Згідно з енциклопедичним визначенням, теорія — це система основних ідей в тій чи іншій галузі знань, форма наукового знання, що дає цілісне уявлення про закономірності і суттєві зв'язки дійсності. На відміну від теоретичних знань, які є сукупністю з певної теми, теорією є лише ті знання, що пояснюють галузь з конкретних, чітко визначених позицій.

Як інтегрована наука, теорія фізичного виховання пройшла складний і довгий шлях розвитку, перш ніж стала самостійною галуззю наукових знань.

Методика фізичного виховання є спеціальною галуззю педагогіки, упорядкованою сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

Базуючись на загальних закономірностях, які розробляє теорія, методики відкривають окремі закономірності, створюючи базу для теоретичних узагальнень, а реалізуючи загальні закономірності у вигляді систем педагогічних рекомендацій, трансформують загальні теоретичні положення в опис конкретних дій вчителя і учнів у процесі фізичного виховання.

Знання предмета і його методики лежить в основі педагогічної майстерності фахівця з фізичного виховання, тому для студентів факультетів фізичного виховання засвоєння методики є рубежем їх професіоналізації.

Як навчальна дисципліна, теорія і методика фізичного виховання є основним загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту. Цей предмет має першочергове значення у формуванні професійного кредо майбутнього фахівця, його професійних поглядів і переконань.

Введення цієї навчальної дисципліни зумовлено необхідністю цілісного осмислення різноманітних науково-практичних знань про фізичне виховання як багатогранне суспільне явище, що чимдалі поширюється в таких сферах життєдіяльності людини, як освіта, відпочинок, реабілітація, туризм, спорт тощо.

Навчальна дисципліна “Теорія і методика фізичного виховання” визначає:

- зміст основних категорій теорії фізичної культури, її місце в системі наук і знань для студентів факультету фізичного виховання;

- суть мети і завдань, які повинні бути вирішені у процесі фізичного виховання;
- принципові підходи до досягнення мети і вирішення завдань;
- ефективні засоби вирішення завдань;
- методи спільної роботи вчителя і учнів у процесі фізичного виховання;
- оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання;
- закономірності управління процесом розвитку і виховання фізичних якостей.

Мета дисципліни — забезпечити глибоку теоретичну і практичну підготовку студентів, формуючи в них систему професійних знань і умінь; сприяти розвитку творчого педагогічного мислення, вміння знаходити нові шляхи і форми роботи з фізичного виховання, а також розширенню і поглибленню їхніх інтелектуальних, рухових умінь і навичок.

Це дозволяє вибрати основні напрями роботи, якісно скласти плани і програми підготовки.

Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду спеціалістів, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички управління процесом фізичного виховання, стимулює самопізнання. Відтак дисципліна посідає одне з провідних місць у підготовці фахівців фізичного виховання та спорту.

Предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання.

Зміст курсу “Теорія і методика фізичного виховання” становлять:

- загальна характеристика предмета теорії і методики фізичного виховання;
- система фізичного виховання;
- засоби фізичного виховання;
- принципи побудови процесу фізичного виховання;
- методи фізичного виховання;
- особливості навчання у фізичному вихованні;
- структура процесу навчання;
- загальна характеристика фізичних якостей;

- основи виховання координаційних здібностей;
- методика розвитку силових здібностей;
- швидкість і методика її розвитку;
- основи методики розвитку витривалості;
- гнучкість і методика її розвитку;
- методика побудови занять у процесі фізичного виховання;
- планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання.

Одне з основних завдань курсу “Теорія і методика фізичного виховання” — сформувати у студентів систему теоретичних знань з фізичної культури, що значною мірою визначає рівень їхньої освіти і професійної компетентності.

Дисципліна викладається для студентів спеціальності “Фізичне виховання” спеціалізацій “Організація управління фізичною культурою та спортом” і “Менеджмент туристичної діяльності” і спеціальності “Фізична реабілітація”

Основними організаційними формами вивчення дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” є лекції, семінарські та практичні заняття, самостійні і контрольні роботи, контрольні заходи — колоквіум і залік.

Для засвоєння програмного матеріалу передбачені індивідуальні завдання:

- підготовка рефератів;
- виконання самостійних завдань, які сприяють засвоєнню теоретичного матеріалу і формуванню професійних навичок у студентів;
- самостійна робота, що передбачає вивчення літературних навчальних джерел, періодичних видань;
- курсові роботи.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні *знати*:

- основні поняття та положення тем курсу “Теорія і методика фізичного виховання”;
- основні положення фізичного виховання різних верств населення;
- методику побудови занять у процесі фізичного виховання;
- основу методик розвитку фізичних якостей;

- умови реалізації принципів і методів фізичного виховання;
- правила підбору засобів при вирішенні завдань фізичного виховання;
- особливості роботи вчителя фізичного виховання у загальноосвітній школі;
- методи використання власних досліджень з фізичного виховання у курсових і дипломних роботах.

*вміти:*

- користуватись спеціальною додатковою літературою;
- побудувати фізіологічну криву уроку фізичного виховання;
- скласти протокол хронометражу уроку фізичної культури;
- законспектувати фізіологічну характеристику формування рухових навичок;
- розробляти програму навчання руховій дії;
- складати документи планування програмного матеріалу з фізичного виховання;
- добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей;
- самостійно проводити дослідження для підготовки курсових і дипломних робіт.



**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**вивчення дисципліни**

**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

№ пор.	Назва розділу і теми
	<b><i>I. Загальна характеристика предметів теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ)</i></b>
1	ТМФВ як наукова і навчальна дисципліни
2	Основні поняття теорії і методики фізичної культури
3	Методи дослідження ТМФВ
	<b><i>II. Система фізичного виховання</i></b>
4	Характеристика і структура системи фізичного виховання
5	Принципи системи фізичного виховання
	<b><i>III. Засоби фізичного виховання</i></b>
6	Характеристика засобів фізичного виховання
7	Фізичні вправи — основний засіб фізичного виховання
8	Характеристика техніки фізичних вправ
9	Основні характеристики техніки фізичних рухів
10	Класифікація фізичних вправ
	<b><i>IV. Принципи побудови процесу фізичного виховання</i></b>
11	Визначення поняття “принцип”
12	Принцип свідомості і активності
13	Принцип наочності
14	Принцип систематичності
15	Принцип поступовості (динамічності)
16	Принцип послідовності
17	Принцип індивідуалізації
	<b><i>V. Методи фізичного виховання</i></b>
18	Визначення поняття
19	Практичні методи
20	Методи використання слова
21	Методи демонстрації
22	Загальні вимоги до вибору і використання методів
23	Методичні прийоми вправлення
	<b><i>VI. Основи навчання у фізичному вихованні</i></b>
	<b><i>VII. Структура процесу навчання</i></b>
	<b><i>VIII. Загальна характеристика фізичних якостей</i></b>
	<b><i>IX. Координаційні здібності і методика їх розвитку</i></b>
	<b><i>X. Словесні здібності і методика їх розвитку</i></b>
	<b><i>XI. Швидкість і методика її розвитку</i></b>
	<b><i>XII. Випригальність і методика її розвитку</i></b>
	<b><i>XIII. Гнучкість і методика її розвитку</i></b>
	<b><i>XIV. Форми фізичного виховання</i></b>
	<b><i>XV. Планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання</i></b>
	<b><i>XVI. Фізичне виховання школярів</i></b>
	<b><i>XVII. Шкільний урок з фізичної культури</i></b>
	<b><i>XVIII. Фізичне виховання дітей дошкільного віку</i></b>
	<b><i>XIX. Фізичне виховання в середніх спеціальних навчальних закладах</i></b>
	<b><i>XX. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах</i></b>
	<b><i>XXI. Фізичне виховання дорослого населення</i></b>
	<b><i>XXII. Спортивне тренування</i></b>

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**

**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

**Розділ І. Загальна характеристика предмета теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ)**

**Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліни**

Сутність і значення виникнення фізичного виховання в суспільстві. Характеристика ТМФВ як наукової і навчальної дисциплін. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання. Предмет теорії фізичного виховання. Джерела і етапи розвитку ТМФВ. Структура навчального предмета. Природно-наукова основа теорії і методики фізичного виховання.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45; 89; 90]

**Тема 2. Основні поняття теорії і методики фізичної культури**

Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури. Визначення понять і їх взаємозв'язок: фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, фізична культура, фізична освіта, рухова активність, спорт, фізична досконалість.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

**Тема 3. Методи дослідження ТМФВ**

Організація дослідження. Проблема або завдання. Предмет дослідження. Об'єкт і предмет дослідження. Робоча гіпотеза. Методи дослідження: теоретичний аналіз, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування (контрольні тести), анкетування, інтерв'ю, бесіда, методи математичної статистики.

*Література* [1–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]



## **Розділ II. Система фізичного виховання**

### ***Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання***

Поняття про систему фізичного виховання, її структура. Мета і завдання фізичного виховання. Завдання оптимізації фізичного розвитку: зміцнення здоров'я і загартування організму, гармонійний розвиток форм і фізіологічних функцій організму, всебічний розвиток фізичних якостей, багатолітнє збереження високого рівня загальної працездатності; спеціальні освітні завдання: формування життєво важливих рухових умінь і навичок, набуття спеціальних фізкультурних знань; завдання з цілеспрямованого формування особистості людини: виховання моральних якостей і свідомості людини.

*Література* [3–6; 8; 9; 13; 14; 16; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### ***Тема 5. Принципи системи фізичного виховання***

Загальні соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання. Принципи всебічного розвитку особистості: взаємозв'язок всіх аспектів виховання; забезпечення всебічного фізичного виховання; єдність загальної і спеціальної фізичної підготовки. Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою: забезпечення максимального прикладного ефекту фізичного виховання; створення широких передумов засвоєння різноманітних форм життєдіяльності; використання можливостей фізичного виховання для трудового і морального виховання. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання: забезпечення регулярності і єдності лікувального і педагогічного контролю; планування і регулювання навантаження відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я; вибір засобів фізичного виховання у зв'язку з оздоровчою цінністю; вимоги оптимізації принципів системи фізичного виховання.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### **Розділ III. Засоби фізичного виховання**

#### **Тема 6. Характеристика засобів фізичного виховання**

Загальна характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи. Особливості вибірнього, комплексного і ситуаційного використання засобів.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

#### **Тема 7. Фізичні вправи — основний засіб фізичного виховання**

Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм. Зміст і форма фізичних вправ.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

#### **Тема 8. Характеристика техніки фізичних вправ**

Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Компоненти техніки: основа техніки, основна ланка техніки, деталі техніки. Фази виконання фізичних вправ: підготовча, основна, заключна. Критерії оцінки ефективності техніки.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45; 92]

#### **Тема 9. Основні характеристики техніки фізичних рухів**

Кінематичні характеристики рухової дії: у просторі, у часі, у просторі і часі. Динамічні характеристики рухової дії: внутрішні, зовнішні сили. Ритм як комплексна характеристика техніки.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25–28; 30; 36; 39; 45]

#### **Тема 10. Класифікація фізичних вправ**

Класифікація фізичних вправ за ознакою превалюючого впливу на прояв і розвиток фізичних якостей. Класифікація фізичних вправ за їх значенням для вирішення освітніх завдань. Кла-

сифікація фізичних вправ за їх значенням для розвитку тої чи іншої групи м'язів. Класифікація фізичних вправ за видами спорту. Інші класифікації фізичних вправ.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

#### **Розділ IV. Принципи побудови процесу фізичного виховання**

##### ***Тема 11. Визначення поняття “принцип”***

Визначення поняття “принцип”. Класифікація принципів, взаємозв'язок принципів.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

##### ***Тема 12. Принцип свідомості і активності***

Принцип свідомості й активності: формування свідомого ставлення до занять; стимулювання свідомого ставлення до аналізу, самоконтролю і раціонального використання сили під час виконання фізичних вправ; виховання самостійності, ініціативності і творчого ставлення до фізичного вдосконалення.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

##### ***Тема 13. Принцип наочності***

Принцип наочності: наочність як необхідна передумова вивчення рухів; взаємозв'язок безпосередньої (зорова, звукова, рухова) і непрямой (розповідь, пояснення) наочності.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

##### ***Тема 14. Принцип систематичності***

Систематизація навчального матеріалу відповідно до дидактичних правил. Регулярність занять. Процеси, що відбуваються в організмі під час занять (робоча фаза, відносної нормалізації, суперкомпенсації, редуційна). Неперервність процесу. По-

вторність і варіативність навантажень. Раціональне чергування навантажень і відпочинку.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### **Тема 15. Принцип поступовості (динамічності)**

Стимулююча міра доступності. Шляхи досягнення відповідності між труднощами і можливостями. Оптимальна міра доступності. Правила, на яких будується реалізація принципу. Індивідуалізація навчально-виховного процесу. Контроль за фізичним навантаженням як одне з основних положень принципу. Фізіологічна основа принципу. Постійне підвищення вимог: прямолінійна і східчаста форми.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### **Тема 16. Принцип послідовності**

Правила, на яких базується принцип. Від освоєного до не-освоєного. Від легкого до важкого.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### **Тема 17. Принцип індивідуалізації**

Індивідуалізація у процесі фізичного виховання. Індивідуалізація у процесі фізичного виховання різних верств населення, жінок. Три рівні навчання. Диференціація вимог до учнів. Особливості нервової системи. Методи навчання при реалізації принципу.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

## **Розділ V. Методи фізичного виховання**

### **Тема 18. Визначення понять**

Визначення вихідних понять: “метод”, “методичний прийом”, “методика”, “методичний підхід”. Класифікація методів.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### **Тема 19. Практичні методи**

Методи навчання рухових дій: загалом; по частинах; підводних вправ. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій: ігровий, змагальний. Методи вдосконалення фізичних якостей: метод неперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### **Тема 20. Методи використання слова**

Розповідь. Опис. Пояснення. Супроводжуюче пояснення. Інструкції і вказівки. Бесіда. Розбір. Словесні оцінки. Звіти і взаємопояснення. Команда. Підрахунок. Самопроговорювання, самонакази.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### **Тема 21. Методи демонстрації**

Дві основні форми показу: демонстрація поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність), використання ілюстративного матеріалу (опосередкована наочність). Демонстрування помилок. Образний опис. Жести. Вимоги до ілюстративного матеріалу. Звукові і світлові сигнали. Орієнтири.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### **Тема 22. Загальні вимоги до вибору і використання методів**

Особливості вживання методів навчання в різних вікових групах.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

### **Тема 23. Методичні прийоми вправлення**

Вправлення з безпосередньою допомогою. Вправлення в обидві боки. Вправлення в уяві. Вправлення в імітації рухів.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45].

## **Розділ VI. Основи навчання у фізичному вихованні**

Особливості навчання відповідно до завдань фізичного виховання. Навчання теоретичного матеріалу. Визначення поняття “рухове вміння” (значення, характерні риси). Визначення поняття “рухова навичка” (значення, характерні риси). Перенос навички: причини, види. Механізм формування рухової навички.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–25; 28; 30; 36; 37; 39; 45; 53; 54]

## **Розділ VII. Структура процесу навчання**

Особливості етапу початкового розучування рухової дії: осмислення завдань навчання; складання проекту вирішення завдань; спроба виконати рухову дію. Особливості етапу поглибленого розучування рухової дії: завдання, засоби і методи навчання. Етап закріплення і удосконалення рухової дії: завдання, особливості використання методів, проблема повторень. Повторення просте і варіативне, кількість повторень.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45]

## **Розділ VIII. Загальна характеристика фізичних якостей**

Визначення понять, групування рухових якостей, компоненти рухової якості, віковий розвиток рухових якостей. Закономірності розвитку фізичних якостей. Принципи розвитку фізичних якостей.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 29; 30–36; 39; 45]

## **Розділ IX. Координаційні здібності і методика їх розвитку**

Визначення поняття. Спритність як комплексний прояв координаційних здібностей. Фізіологічні і психологічні основи спритності. Критерії вимірювання і форми прояву спритності. Методика розвитку спритності.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28–36; 39; 45]

## **Розділ X. Силові здібності і методика їх розвитку**

Поняття про силові здібності, їх види. Фактори, що визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей. Фізіологічний механізм регуляції м'язової сили. Режими м'язових скорочень. Засоби і методи виховання сили. Особливості розвитку сили у дітей і жінок.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28–36; 39; 45]

## **Розділ XI. Швидкість і методика її розвитку**

Поняття про швидкісні здібності, їх види. Фактори, що визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей. Форми прояву швидкості. Фізіологічні, біохімічні і морфологічні основи прояву швидкості. Методика розвитку швидкості рухової реакції. Методика розвитку швидкості одиночного руху. Методика розвитку швидкості рухів.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28–36; 39; 45]

## **Розділ XII. Витривалість і методика її розвитку**

Поняття про витривалість. Втома і витривалість. Види витривалості. Критерії і компоненти навантаження у виховання витривалості. Методика підвищення аеробних можливостей. Методика підвищення анаеробних можливостей. Дихання і витривалість. Особливості методики виховання витривалості.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28–36; 39; 45]

## **Розділ XIII. Гнучкість і методика її розвитку**

Поняття про гнучкість. Вимірювання гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості. Завдання, засоби і методи виховання гнучкості.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28–36; 39; 45]

## **Розділ XIV. Форми фізичного виховання**

Різноманітність форм фізичного виховання. Класифікація форм фізичного виховання. Форми фізичного виховання в загальноосвітній школі. Урок як основна форма фізичного виховання в ЗОШ. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Позакласні і позашкільні форми фізичного виховання. Фізичне виховання в сім'ї.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45; 56; 57; 67; 71–73]

## **Розділ XV. Планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання**

Суть і значення планування. Форми планування. Основні документи планування навчальної роботи (програма, річний план-графік, поурочний план на чверть, план-конспект уроку). Вимоги до складання планів. Загальна характеристика оцінки успішності учнів. Значення оцінки успішності з фізичної культури. Критерії і особливості оцінки успішності з фізичної культури. Види обліку успішності. Організація і проведення заліку з фізичної культури в 4, 9, 12-х класах. Урахування індивідуальних особливостей учнів в оцінці успішності. Основні документи обліку і звітності успішності. Домашні завдання з фізичної культури.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45; 58; 69; 70]

## **Розділ XVI. Фізичне виховання школярів**

Значення і завдання фізичного виховання школярів. Періодизація шкільного віку. Фізичне виховання дітей I, II, III ступенів. Завдання, засоби і особливості методики.

*Література* [3–6; 8; 9; 8–23; 25; 28; 30; 36; 38–55; 59–66; 68]



## **Розділ XVII. Шкільний урок з фізичної культури**

Класифікація уроків з фізичної культури. Структура уроку, вимоги до проведення уроку, визначення завдань уроку. Організаційне забезпечення уроків фізичної культури. Підготовка вчителя до уроку. Дозування навантаження на уроках фізичної культури.

*Література* [3–6; 8; 9; 12; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45–55]

## **Розділ XVIII. Фізичне виховання дітей дошкільного віку**

Значення і завдання фізичного виховання у дошкільному віці. Характеристика розвитку організму дітей дошкільного віку. Аналіз програм з фізичного виховання дошкільників. Форми організації фізичного виховання в дитячих навчальних закладах. Особливості методики розвитку основних рухів у дітей віком 3–7 років. Особливості методики розвитку фізичних якостей у дошкільників.

*Література* [3–12; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 42; 43; 45]

## **Розділ XIX. Фізичне виховання в середніх спеціальних навчальних закладах**

Значення, завдання і зміст фізичного виховання. Завдання професійно-прикладної фізичної культури. Засоби професійно-прикладної фізичної культури.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45; 74–78]

## **Розділ XX. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах**

Мета і завдання фізичного виховання студентів. Структура і зміст фізичного виховання студентів. Форми фізичного виховання студентів. Особливості фізичного виховання в різних навчальних закладах. Діяльність кафедри фізичного виховання і спортивного клубу.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45; 47; 83–88]

## **Розділ XXI. Фізичне виховання дорослого населення**

Роль фізичної культури в організації здорового способу життя. Основні напрями і методичні основи оздоровчої фізичної культури. Основи побудови оздоровчого тренування.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28; 30; 36; 39; 45; 89; 90]

## **Розділ XXII. Спортивне тренування**

Поняття і терміни: спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма. Засоби спортивного тренування. Принципи і методи спортивного тренування. Спортивна форма і закономірності її розвитку. Типова періодизація великого циклу тренування. Особливості тренування дітей.

*Література* [3–6; 8; 9; 18–23; 25; 28–32; 45; 79–82; 91]

### ***ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ***

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу, що в системі фізкультурно-педагогічної освіти є однією з форм перевірки їхніх знань.

Варіант контрольної роботи студент визначає за порядковим номером свого прізвища у списку групи.

Перед написанням контрольної роботи передусім треба ознайомитися з джерелами, наведеними в навчальній програмі, а також підручниками, що стосуються її теми.

Контрольна робота складається з двох теоретичних питань і практичного завдання у вигляді планування навчальної роботи, плану роботи, складання відомостей хронометражу або протоколу фізіологічної кривої уроку тощо.

Структура контрольної роботи:

- титульний лист — вказуються назва дисципліни, прізвище, ім'я, по батькові, назва факультету та спеціальності;
- план-зміст питань контрольної роботи;
- вступ — коротка анотація виконаної роботи;
- аналіз питань контрольної роботи;

- висновки — по кожному теоретичному питанню;
- бібліографія — список використаної літератури.

Контрольна робота оформляється в окремому зошиті чи на аркушах паперу формату А4 з полями 3–4 см для заміток рецензента.

Наприкінці роботи вказується дата виконання і ставиться підпис.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студент допускається до заліку.

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

### **Варіант 1**

1. Розкрити основні поняття теорії та методики фізичного виховання.
2. Просторово-часові характеристики рухів.
3. Розробити річний план-графік навчального процесу для учнів 6-х класів загальноосвітньої школи.

### **Варіант 2**

1. Розкрити основні завдання фізичного виховання.
2. Фізичне виховання в позашкільних закладах.
3. Розробити поурочне планування уроків фізичного виховання для учнів 3-го класу на I чверть.

### **Варіант 3**

1. Основи української національної системи.
2. Фізичне виховання школярів з відхиленням в стані здоров'я.
3. Розробити відомості хронометражу навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури 4, 5 та 10-го класів.

### **Варіант 4**

1. Засоби фізичного виховання. Загальна характеристика засобів фізичного виховання.
2. Основи методики розвитку гнучкості.
3. Розробити план-конспект уроку фізичної культури для учнів 7-го і 9-го класів.

### **Варіант 5**

1. Розкрити особливості навчання у фізичному вихованні.
2. Методика визначення завдань уроку фізичної культури (освітніх, оздоровчих, виховних).
3. План-конспект уроку фізичної культури для учнів 6-го і 10-го класів.

### **Варіант 6**

1. Контроль навчального процесу (педагогічний, фізкультурний самоконтроль, часові параметри контролю).
2. Розкрити суть принципу систематичності.
3. Розробити план-конспект уроку фізичної культури для учнів 4-го і 7-го класів.

### **Варіант 7**

1. Розкрити методи використання слова. Дати їх характеристику.
2. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
3. Розробити відомість хронометражу навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури 1-го та 8-го класів.

### **Варіант 8**

1. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій.
2. Динамічні характеристики фізичних вправ.
3. Розробити протоколи фізіологічної кривої уроку фізичної культури для учнів 4-го і 11-го класів.

### **Варіант 9**

1. Розкрити практичні методи навчання (на прикладах).
2. Розробити план спортивно-масових заходів для школярів загальноосвітньої школи (чверть, семестр).
3. Розробити річний план-графік навчального процесу для учнів 7-х класів загальноосвітніх шкіл.

### **Варіант 10**

1. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Зміст і форма фізичних вправ.
2. Характеристика фізкультурно-оздоровчих форм протягом навчального дня.
3. Розробити поурочне планування уроку фізичного виховання для учнів 5-х класів на I чверть.

### **Варіант 11**

1. Розкрити принцип свідомості й активності учнів. Реалізація його на уроках фізичної культури (приклади).
2. Загальні вимоги до уроку.
3. Розробити відомість хронометражу навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури 6-го і 9-го класів.

### **Варіант 12**

1. Розкрити механізм формування рухових дій.
2. Розкрити принцип наочності.
3. Розробити план-графік навчального процесу для учнів 5-го класу загальноосвітньої школи (на рік — I–IV чверті).

### **Варіант 13**

1. Розкрити принцип міцності і прогресування.
2. Структура і зміст уроку з фізичної культури.
3. Розробити річний план-графік навчального процесу для учнів 7-х класів загальноосвітньої школи.

### **Варіант 14**

1. Розкрити принцип індивідуалізації, його реалізація в навчальному процесі.
2. Описати фізіологічний механізм формування рухових дій.
3. Розробити поурочне планування уроку фізичного виховання для учнів 6-х класів (III чверть).

### **Варіант 15**

1. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.
2. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я.
3. Розробити план-графік на рік для учнів 4-го класу загальноосвітньої школи.

### **Варіант 16**

1. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості.
2. Фізичне виховання учнів поза школою.
3. Скласти фізіологічну криву уроку фізичної культури для учнів 2-го і 11-го класів, з послідовним аналізом.

### **Варіант 17**

1. Характерні риси уроку. Організація діяльності учнів на уроці.
2. Розробити план-графік навчального процесу на рік для учнів 11-х класів.
3. Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості у школярів за методом колового тренування.

### **Варіант 18**

1. Загальні основи методики вдосконалення спритності. Вікова динаміка розвитку і контроль спритності.
2. Техніка фізичних вправ. Загальні поняття про техніку рухових дій. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ.
3. Розробити річний план-графік для учнів 6-го класу загальноосвітньої школи.

### **Варіант 19**

1. Поняття “рухове вміння” і “рухова навичка”. Процес формування рухових умінь і навичок.

2. Аналіз “Положення про колектив фізичної культури загальноосвітньої школи”.
3. Розробити поурочне планування уроку фізичного виховання для учнів 8-х класів на I четверть.

### **Варіант 20**

1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
2. Структура процесу навчання рухових дій.
3. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури (зробити педагогічний аналіз уроку учнів 5-го класу).

### **Варіант 21**

1. Просторові характеристики техніки фізичних вправ.
2. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення у школярів.
3. Розробити поурочне планування уроків фізичного виховання для учнів 11-х класів (II четверть).

### **Варіант 22**

1. Методи вдосконалення фізичних якостей.
2. Часові та динамічні характеристики фізичних вправ.
3. Скласти відомість хронометражу уроку фізичної культури для учнів 5-го і 10-го класів.

### **Варіант 23**

1. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. Завдання, засоби, особливості методики навчання.
2. Характеристика сили як фізичної якості. Режими м'язового скорочення. Вікова динаміка природного розвитку сили.
3. Розробити два протоколи фізіологічної кривої уроку з фізичної культури для учнів 6-го і 9-го класів.

### **Варіант 24**

1. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку. Завдання, засоби, особливості методики навчання.

2. Загальна характеристика фізіологічної кривої уроку фізичної культури.
3. Скласти відомість хронометражу уроку фізичної культури для учнів 3-го і 11-го класів.

### **Варіант 25**

1. Фізичне виховання учнів старшого шкільного віку. Завдання, засоби, особливості методики навчання.
2. Визначення поняття “швидкість”. Форми прояву швидкості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості.
3. Розробити план-графік навчального процесу на рік для учнів 8-го класу.

### **Варіант 26**

1. Підготовка до уроку. Проведення уроку (підготовчої, основної та заключної частин уроку).
2. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій. Вікова динаміка природного розвитку швидкості.
3. Розробити поурочне планування уроків з фізичної культури для учнів 9-го класу (II чверть).

### **Варіант 27**

1. Дозування навантаження на уроці. Зовнішні і внутрішні прояви навантаження. Прийоми регулювання навантаження на уроці.
2. Принцип свідомості й активності учнів. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять, самоаналіз дій учнів, виховання в учнів творчого ставлення до занять.
3. Розробити поурочне планування уроків фізичної культури для учнів 9-го класу (I чверть).

### **Варіант 28**

1. Методика розвитку спеціальної витривалості (швидкісної, силової).
2. Види шкільних уроків фізичної культури.
3. Оцінка діяльності учнів на уроках.



### **Варіант 29**

1. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження.
2. Рухове вміння вищого порядку. Значення, ознаки, види (навести приклади).
3. Розробити поурочне планування для учнів (юнаки та дівчата) 10-го класу (I чверть).

### **Варіант 30**

1. Планування роботи з фізичного виховання. Техніка планування та його функції. Підготовка до планування.
2. Форми позакласних занять фізичними вправами.
3. Розробити протоколи фізіологічної кривої уроку фізичної культури для учнів 3, 6 і 9-го класів.

### **Варіант 31**

1. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. Виховання інтересу до занять, озброєння учнів знаннями, вироблення вмінь і навичок працювати самостійно, залучення учнів до самостійних занять.
2. Структура процесу навчання. Розкрити другий етап процесу навчання — найменування, мета, завдання (навести приклади).
3. Розробити план-графік навчального процесу на рік для учнів 11-го класу.

### **Варіант 32**

1. Загальна характеристика фізичних якостей людини. Визначення понять. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
2. Лікарський контроль у заняттях фізичною культурою та в організації фізичного виховання учнів.
3. Розробити поурочне планування навчального процесу з фізичного виховання учнів 5-го класу (IV чверть).

### **Варіант 33**

1. Засоби вдосконалення сили. Вікова динаміка природного розвитку сили. Поради щодо профілактики травм у процесі силової підготовки.
2. Структура процесу навчання. Розкрити третій етап процесу навчання — найменування, мета, завдання (на прикладі).
3. Розробити поурочне планування навчального процесу з фізичного виховання для учнів 8-го класу (IV чверть).

### **Варіант 34**

1. Загальна характеристика витривалості. Засоби виховання витривалості. Вікова динаміка природного розвитку витривалості.
2. Порядок організації і проведення спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах.
3. Аналіз “Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл”.

### **Варіант 35**

1. Аналіз положення “Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”.
2. Загальна характеристика конспекту-уроку з фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи. Методика написання конспекту-уроку з фізичної культури.
3. Розробити протоколи фізіологічної кривої уроку фізичної культури для учнів 6, 9 і 11-го класів.

### **Варіант 36**

1. Документи, що регламентують фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл.
2. Особливості навчання у фізичному вихованні.
3. Рухова навичка. Нерівномірність формування рухової навички, перенос рухової навички в навчанні (навести приклад).

### **Варіант 37**

1. Критерії оцінювання за 12-бальною системою з фізичної культури.
2. Етап закріплення рухової дії. Назва етапу, його мета і завдання.
3. Розробити протоколи фізіологічної кривої уроку фізичної культури для учнів 5, 8 і 11-го класів.

### **Варіант 38**

1. Мета системи фізичного виховання в Україні. Умови функціонування системи фізичного виховання.
2. Засоби вдосконалення гнучкості. Методика розвитку гнучкості у дітей шкільного віку.
3. Розробити план-конспект уроку з фізичної культури для учнів 7-го класу.

### **Варіант 39**

1. Основи української національної системи фізичного виховання (телеологічні, науково-методичні, правові, програмні та нормативні, організаційні).
2. Загальні основи методики вдосконалення спритності. Вікова динаміка розвитку та контроль спритності.
3. Розробити поурочне планування навчального процесу з фізичного виховання для учнів 6-го класу (I чверть).

### **Варіант 40**

1. Техніка фізичних вправ. Загальні поняття про техніку рухових дій. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ.
2. Методика вдосконалення загальної витривалості. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком.
3. Розробити план-конспект уроку з фізичної культури для учнів 6-го і 11-го класів.

## **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.
2. Порівняльна характеристика основних понять ТМФВ “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізичний розвиток”, “фізична підготовленість”, “фізична досконалість”, “фізична підготовка”, “спорт”, “фізична освіта”, “рухова активність”.
3. Методи наукових досліджень у ТМФВ.
4. Мета і завдання фізичної культури і спорту на сучасному етапі економічного і соціального розвитку Української держави.
5. Природничо-наукова основа теорії та методики фізичного виховання.
6. Загальні вимоги до вибору методів навчання. Визначення понять “метод”, “методичні прийоми”, “методика”.
7. Основні риси принципу систематичності (розкрити).
8. Принцип наочності (загальна характеристика, шляхи реалізації в процесі занять фізичними вправами).
9. Характеристика практичних методів навчання.
10. Педагогічна класифікація фізичних вправ.
11. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Органи державного управління фізичною культурою і спортом.
12. Принцип поступовості і послідовності.
13. Природні сили і гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.
14. Загальна характеристика системи фізичного виховання.
15. Рухове вміння. Характерні риси вміння.
16. Принцип свідомості і активності (загальна характеристика, шляхи реалізації принципу в процесі фізичного виховання).
17. Поняття планування у фізичному вихованні (призначення, методологічні вимоги, види, зміст і документи).
18. Поняття контролю в процесі занять фізичними вправами (вимоги до контролю, характеристика видів контролю)

19. Поняття про облік. Види обліку успішності. Основний документ обліку навчальної та позакласної роботи. Критерії оцінювання успішності учнів за 12-бальною системою.
20. Документи планування навчальної роботи з фізичної культури у школі. Державні документи планування і документи, що складаються вчителем.
21. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій.
22. Домашні завдання. Мета домашніх завдань, добір і дозування фізичних вправ для домашніх завдань. Перевірка домашніх завдань.
23. Позитивне і негативне перенесення рухових навичок.
24. Сила — визначення поняття (форми прояву; фактори, що визначають рівень розвитку і прояву; методика розвитку).
25. Вимоги до словесних, наочних і практичних методів фізичного виховання.
26. Характеристика структури процесу навчання у фізичному вихованні.
27. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури як спосіб підвищення його ефективності.
28. Характерні риси уроку як основної форми занять у школі. Типи і види шкільних уроків.
29. Побудова уроку — визначення і зміст його частин, завдань, добір фізичних вправ.
30. Позакласна робота з фізичної культури в школі. Форми організації і зміст позакласних занять.
31. Гнучкість — визначення поняття (форми прояву; фактори, що визначають рівень розвитку і прояву; методика розвитку).
32. Колектив фізичної культури школи. Теоретичні умови організації колективу фізичної культури в школі.
33. Дозування навантаження на уроках фізичної культури. Обсяг та інтенсивність навантаження. Показники зовнішнього та внутрішнього проявів навантаження. Прийоми регулювання навантаження.
34. Витривалість — визначення поняття (форми прояву; фактори, що визначають рівень розвитку і прояву; методика розвитку).

35. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня школярів.
36. Структура, зміст і аналіз програми з фізичного виховання учнів 1–11-х класів загальноосвітніх шкіл (Київ, 2003).
37. Швидкість — визначення поняття (форми прояву; фактори, що визначають рівень розвитку і прояву; методика розвитку).
38. Методичні умови розвитку якостей у дітей: швидкості, гнучкості, спритності, сили та витривалості.
39. План-конспект уроку: призначення, зміст. Визначення завдань уроку (освітніх, оздоровчих, виховних).
40. Загальна характеристика фізичних можливостей (поняття, взаємозв'язок можливостей і якостей, закономірності розвитку).
41. Техніка, види техніки. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ.
42. Підготовка вчителя до уроку: суть етапів попередньої підготовки; основні види робіт.
43. Організація навчальної діяльності учнів на уроці фізичної культури (елементарні способи управління; способи виконання вправ; способи організації учнів).
44. Спритність — визначення поняття (форми прояву; фактори, що визначають рівень розвитку і прояву; методика розвитку).
45. Методи контролю за фізичною підготовленістю школярів. Система заліків з фізичної культури для учнів 4, 9 і 11-х (12) класів загальноосвітніх шкіл.
46. Характеристика умінь вищого порядку. Поняття, ознаки, види.
47. Види і типи уроків з фізичної культури. Структурні особливості різних типів уроків. Загальні і специфічні вимоги до уроку фізичної культури.
48. Характеристика фізіологічної кривої уроку фізичної культури. Градація фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень (ЧСС).
49. Визначення поняття — рухова навичка. Характерні риси навичок. Стабілізація і пластичність рухових навичок.

- Позитивне і негативне перенесення рухових навичок у навчанні. Фази і шляхи формування рухових навичок. Основні правила формування рухових навичок.
50. Щільність уроку фізичної культури. Види щільності, їх характеристика. Фактори, що впливають на показники щільності уроку.
  51. Завдання позашкільної роботи з фізичної культури. Зміст роботи з фізичного виховання в позашкільних закладах: ДЮСШ, СДЮШОР, за місцем проживання, в таборах відпочинку.
  52. Види помилок, можливі в навчанні рухових дій. Причини помилок у вивченні і виконанні фізичних вправ. Правила виправлення помилок на уроках з фізичної культури.
  53. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання, їх розробка і розвиток. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм.
  54. Загальні практичні рекомендації щодо використання методу колового тренування на уроках фізичної культури.
  55. Завдання, особливості методики і форми занять фізичними вправами з дошкільниками.
  56. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дошкільників. Вікова періодизація дошкільного віку.
  57. Основний зміст змісту предмета “Фізична культура”.
  58. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки (значення, засоби, методичні основи побудови).
  58. Фізична культура в період основної трудової діяльності дорослого населення (значення, завдання, спрямованість, засоби, методичні особливості).
  59. Фізична культура у житті людей старшого і похилого віку (значення, завдання, спрямованість, особливості використання засобів і методики).
  60. Фізична культура студентської молоді (значення, ціль, задачі, направленість, особливості організації і методики).
  61. Спортивне тренування (мета, завдання, засоби, загальні і спеціальні принципи).

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.
2. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. — К., 1996.
3. *Шиян Б. М., Папуша В. Г.* Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. — 183 с.
4. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів: Навчальна кн. — Тернопіль: Богдан, 2001. — Ч. 1. — 272 с.
5. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів: Навч. кн. — Тернопіль: Богдан, 2001. Ч. 2.— 248 с.
6. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2002. — 480 с.
7. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2001. — 144 с.
8. *Шамардіна Г. М.* Основи теорії та методики фізичного виховання: Вибр. лекції. — Дн.: Пороги, 2003. — 445 с.
9. *Теория и методика физической культуры* / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. — М.: Сов. спорт, 2003. — 464 с.
10. *Вільчковський Е. С.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. — Львів: ВНТЛ, 1998. — 336 с.
11. *Вільчковський Е. С.* Фізичне виховання дітей дошкільного віку. — Львів: ВНТЛ, 2001. — 336 с.
12. *Козленко Н. А., Мацулевич В. П.* Физическое воспитание учащихся первых классов. — К.: Рад. шк., 1988. — 144 с.
13. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* // Наук.-теорет. журн. — 2000. — № 1.
14. *Теорія та практика фізичного виховання* // Наук.-метод. журн. — 2001. — № 1.
15. *Ашмарин Б. А.* Теория и методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 1979.
16. *Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. Освітня галузь “Фізична культура і здоров’я”:* Проект. — К.: Генеза, 1997.



17. *Минаев Б. Н., Шиян Б. М.* Основы методики физического воспитания школьников. — М.: Просвещение, 1989.
18. *Теория и методика физического воспитания* / Под ред. Б. М. Шияна, Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1988.
19. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991.
20. *Теория и методика физического воспитания* / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1979.
21. *Теория и методика физического воспитания* / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1989.
22. *Теория и методика физического воспитания* / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.
23. *Теория и методика физического воспитания* / Под ред. Б. М. Шияна. — М.: Просвещение, 1988.
24. *Боген М. М.* Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 1985.
25. *Основы теории и методики физической культуры* / Под ред. А. А. Гужаловского. — М.: ФиС, 1986.
26. *Шадрин В. М.* Психологические основы формирования двигательного навыка. — Казань, 1978.
27. *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологической активности. — М.: Медицина, 1966.
28. *Гужаловский А. А.* Основы теории и методики физического воспитания. — М.: ФиС, 1996.
29. *Зацюрский В. М.* Физические качества спортсмена. — М.: ФиС, 1996.
30. *Новиков А. Д., Матвеев Л. П.* Теория и методика физического воспитания. — М.: ФиС, 1975.
31. *Мотылянская Р. Е.* Выносливость у юных спортсменов. — М.: ФиС, 1969.
32. *Сермеев Б. В.* Спортсменам о воспитании гибкости. — М.: ФиС, 1970.
33. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. — М.: ФиС, 1979.
34. *Ломейко В. Ф.* Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. — М., 1980.

35. *Платонов В. М., Буланова М. М.* Фізична підготовка спортсмена.- К.: Олімп. літ., 1995. — 317 с.
36. *Теория и методика физического воспитания / Под ред. А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева.* — М.: ФиС, 1976.
37. *Белоусова В. В., Решетень И. Н.* Педагогика. — М.: ФиС, 1978.
38. *Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітньої школи.* — К., 1993, 2003.
39. *Матвеев А. П., Мельников С. Б.* Методика физического воспитания с основами теории. — М.: Просвещение, 1991.
40. *Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ.* — К. (последнее издание).
41. *Положение о коллективе физической культуры в школе.* — К. (последнее издание).
42. *Игры и игровые упражнения с детьми 6-го года жизни / Под ред. Е. И. Коваленко.* — К.: Рад. шк., 1987.
43. *Организация и проведение спортивных игр, упражнений с детьми дошкольного возраста: Метод, рек.* — Запорожье, 1990.
44. *Определение физической подготовленности учащихся 7–17 лет общеобразовательных школ / Сост. Г. Г. Кружило, Н. Ю. Савченко, Т. М. Чиженок.* — Запорожье: Изд-во ЗГУ, 1993. — 13 с.
45. *Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина, Ю. А. Виноградова.* — М.: Просвещение, 1990.
46. *Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / Под ред. М. П. Рипы.* — М.: Просвещение, 1985. — 95 с.
47. *Медицинское обеспечение физического воспитания в школах, училищах, техникумах и вузах: Метод. рек. / Сост. Е. Л. Михалюк.* — Запорожье, 1991. — 23 с.
48. *Барышев В. И.* Методика составления плана-конспекта урока по физической культуре в школе. — Запорожье, 1985. — 6 с.
49. *Уроки физической культуры в 4–6 классах / Под ред. Г. П. Богданова.* — М.: Просвещение, 1979.

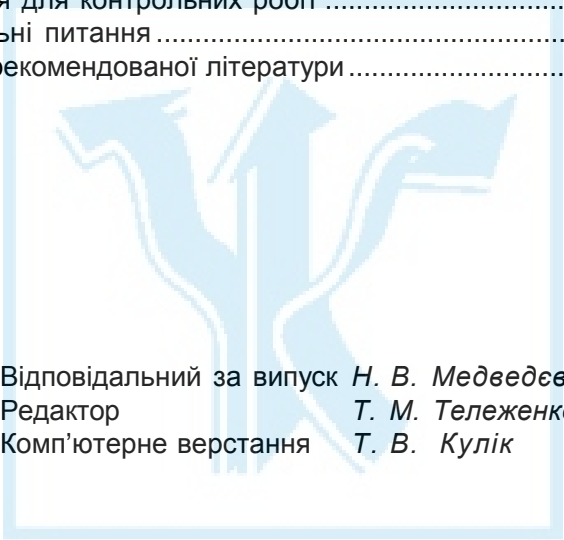
50. *Физическая культура в 4-ом классе: Эксперим. учеб. пособие для учащихся общеобразовательной школы / Под ред. В. С. Каюрова, З. И. Кузнецовой.* — М.: Просвещение, 1981.
51. *Новосельский В. Ф.* Методика уроков физической культуры в старших классах. — К: Рад. шк., 1989. — 126 с.
52. *Профессиональная деятельность молодого учителя / Под ред. С. Г. Вершаловского, Л. Н. Лесохиной.* — М.: Педагогика, 1982. — 144 с.
53. *Рабунский Е. С.* Индивидуальный подход в процессе обучения школьников. — М.: Педагогика, 1975. — 175 с.
54. *Хан А. Н.* Педагогические основы методики школьного урока физической культуры. — Саратов, 1975. — 146 с.
55. *Домашние задания по физической культуре: Метод. рек.* — М.: АПН, 1987. — 69 с.
56. *Ведмеденко Б. Ф.* Опыт формирования привычки к самостоятельным занятиям // Сов. педагогика. — 1982. — № 2. — 33 с.
57. *Атаев А. К.* Для самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура в школе. — 1993. — № 6, 8, 12.
58. *Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры: Метод. рек. / Под ред. В. И. Лях.* — М.: РАО, 1992. — 21 с.
59. *Рипа М. Д., Велитченко В. К., Волкова С. С.* Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. — М.: Просвещение, 1988. — 175 с.
60. *Аухадаев Э. И., Галев С. С.* Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медруппах. — М.: Высш. шк., 1986.
61. *Душенин С. А., Иващенко Л. Я.* Тренировочные программы для здоровья. — К.: Здоровье, 1985.
62. *Программа по физической культуре для учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.* — М.: Просвещение, 1982.

63. *Сборник* инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию / Под ред. В. П. Богословского. — М.: Просвещение, 1984.
64. *Хрущев С. В.* Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. — М.: Медицина, 1980.
65. *Цвек С. Ф., Язловецкий В. С.* Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. — К.: Здоровье, 1983.
66. *Козленко Н. А., Мацулевич В. П.* Физическое воспитание в подготовительных классах. — К.: Рад. шк., 1983. — 150 с.
67. *Продленный день в школе* / Сост. К. В. Агафонова. — М.: Просвещение, 1984. — 207 с.
68. *Еще раз о школьном коллективе физической культуры* // Физическая культура в школе. — 1989. — № 8. — С. 11–13.
69. *Планирование физического воспитания в школе* // Физическая культура в школе. — 1989. — № 8.
70. *Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ.* — К., 2001, 2003.
71. *Организация физического воспитания в оздоровительных и спортивных лагерях.* — Запорожье, 1987.
72. *Бірюк В. О.* Стартує піонерське літо. — К.: Здоров'я, 1980.
73. *Коробейников Н. К.* Физическое воспитание. — М.: Просвещение, 1989.
74. *Программы по физическому воспитанию учащихся ПТУ и техникумов.*
75. *Баранов В. М.* Физические упражнения в режиме труда. — К.: Рад. шк., 1984.
76. *Ильинич В. И., Виденский М. Я.* Физическая культура работников умственного труда. — К.: Здоровья, 1987.
77. *Косилина Н. И.* Производственная гимнастика водителей. — М.: Просвещение, 1984.
78. *Кузьменко П. С., Хазанович М. В.* Производственная гимнастика и научная организация труда. — К.: Здоровья, 1979. — 120 с.
79. *Волков В. М., Филлин В. П.* Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.

80. *Платонов В. Н.* Современная спортивная тренировка. — К.: Рад. шк., 1980.
81. *Платонов В. Н., Сахновский К. П.* Подготовка юного спортсмена. — К.: Рад. шк., 1988. — 225 с.
82. *Платонов В. Н.* Теория и методика спортивной тренировки. — К.: Вища шк., 1984.
83. *Программа по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений (последнее издание).*
84. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гуманитарных вузов: Метод. указания.* — Днепропетровск, 1982. — 23 с.
85. *Совершенствование процесса обучения будущих учителей физического воспитания: Сб. науч. тр.* — Пермь, 1983.
86. *Виленский М. Я., Сафин Р. С.* Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. — М.: Высш. шк., 1989. — 159 с.
87. *Физическое воспитание / Под ред. В. А. Головина, В. И. Маслякова, А. В. Коробкова.* — М.: Высш. шк., 1983. — 391 с.
88. *Петунин О. В.* Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры. — М.: Просвещение, 1980.
89. *Бака М. М., Бойко В. С., Гуревич И. В.* Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта. — К.: Здоровья, 1983.
90. *Мерзляков Ю. А.* Путь в страну здоровья. — Минск: Полымя, 1983. — 96 с.
91. *Спорт в современном обществе / Под ред. В. М. Выдрина.* — М.: ФиС, 1980. — 272 с.
92. *Мейксон Г. Б., Богданов Г. П.* Оценка техники движений на уроке. — М.: Просвещение, 1975. — 95 с.

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” .....	7
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” .....	8
Вказівки до виконання контрольної роботи .....	18
Завдання для контрольних робіт .....	19
Контрольні питання .....	28
Список рекомендованої літератури .....	32



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*  
Редактор *Т. М. Тележенко*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

**МАУП**

Зам. № ВКЦ-1943

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП